

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News 号外版

宮古保健所・宮古市・田老町・山田町・岩泉町・田野畑村・新里村・川井村

あなたのかかりつけの歯医者さんは？
誕生日にはお口の点検!!

宮古歯科医師会ホームページは、
<http://www.miyako-da.jp>です。

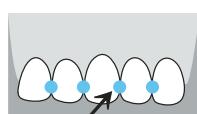


まちの歯医者さんリスト

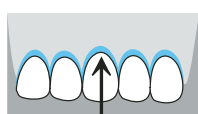
宮古市 市外局番：0193											
名 称	住 所	電 話	診療日と診療時間		休診日		備 考				
伊藤歯科医院	小山田2丁目7-69	71-2288	月～金	AM 10:00～13:00 PM 15:00～19:00	土曜日	AM 10:00～14:00 PM 休診	日曜・祝祭日				
医療法人社団弘慈会加藤病院歯科	保久田8-37	62-3737	月・火 木・金	AM 8:30～12:30 PM 14:00～17:30	水・土	AM 8:30～12:30 PM 休診	日曜・祝祭日・年末年始・お盆	原則的に予約診療			
吉川歯科医院	築地1丁目3-4	63-7125	月・火 木・金	AM 9:30～12:30 PM 15:00～18:00	水・土	AM 9:30～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日				
久保歯科医院	鋤ヶ崎上町2-24	63-0648	月～金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日・第2,4土曜日				
くらた歯科医院	実田1丁目7-17	64-5088	月～金	AM 9:30～12:30 PM 14:30～19:00	土曜日	AM 9:30～14:30 PM 休診	日曜・祝祭日	土曜日の受付は12:30まで			
寿歯科医院	黒田町4-1	63-5565	月～金	AM 9:30～13:00 PM 15:00～19:00	土曜日	AM 9:30～13:00 PM 休診	日曜・祝祭日				
昆デンタルクリニック	津軽石5-88-1	67-4380	月～金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～19:00	土曜日	AM 9:00～14:00 PM 休診	日曜・祝祭日・第3土曜日				
さいとう歯科矯正クリニック	太田1丁目5-10	62-3196	月～金	AM 9:00～12:30 PM 14:00～18:30	土曜日	AM 9:00～12:30 PM 14:00～16:30	日曜・祝祭日・第1,2,3火曜日				
佐原歯科医院	佐原3丁目4-1	64-6688	月～金	AM 9:30～12:30 PM 15:00～18:30	土曜日	AM 9:30～13:30 PM 休診	日曜・祝祭日				
澤田歯科医院	築地2丁目6-4	63-7170	月～金	AM 9:00～13:00 PM 14:30～19:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 13:30～15:00	日曜・祝祭日	受付は月～金の午前は1時間前、その他は30分前			
社団医療法人新和会宮古山口病院歯科	山口5丁目3-20	62-3945	月・火・水	AM 9:40～12:00 PM 13:30～16:30	木曜日	AM 9:00～12:00 PM 13:30～16:30	金曜日	AM 9:40～12:00 PM 14:00～16:30	土曜・日曜・祝祭日 要電話予約		
歯科伊藤医院	大通1丁目3-13	62-8241	月～土	AM 9:00～13:00 PM 14:30～18:00			日曜・祝祭日				
デンタルクリニック駒井	上鼻2丁目2-1	63-6188	月～金	AM 9:30～12:00 PM 14:30～18:00	土・日	AM 9:30～12:00 PM 休診	日曜は休診のことが多い	予約制あり・土曜AM要予約 木曜休診の時あり			
デンタルオフィス松橋	保久田4-26	63-1145	月～金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日				
中居歯科医院	保久田8-10	62-8855	月～金	AM 9:00～12:30 PM 15:00～19:00	土曜日	AM 9:00～12:30 PM 休診	土曜午後・日曜・祝祭日				
中澤歯科医院	大通4丁目4-2	62-1259	月～金	AM 9:00～12:00 PM 15:00～18:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日				
中澤歯科分院	西町3丁目1-23	63-8079	月～木	AM 9:00～12:00 PM 13:30～18:00	金・土	AM 9:00～12:00 PM 休診	金・土曜午後・日曜・祝祭日	18:00まで受付			
橋本デンタルオフィス	南町15-9	71-2255	月・水・金	AM 10:00～13:00 PM 14:30～19:00	火・土	AM 9:00～13:00 PM 14:30～18:00	木曜日	AM 9:00～14:00 PM 休診	日曜・祝祭日 祝日等がその週にあった場合の 木曜診療は火土に同じ		
林歯科クリニック	西町1丁目7-38	63-8743	月～金	AM 9:00～12:30 PM 14:30～18:30	土曜日	AM 9:00～12:30 PM 休診	日曜日・日曜日につながる祝祭日	日曜日につながる祝祭日は診療あり			
前原歯科医院	保久田8-26	62-3342	月・金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～17:00	火・木	AM 9:00～12:00 PM 14:00～19:00	水・土	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日		
松山歯科医院	磯鶏沖9-34	63-6657	月・火 水・金	AM 9:00～12:30 PM 13:30～17:30	木・土	AM 9:00～12:30 PM 13:30～15:00	日曜日・祝祭日	予約制			
道又歯科医院	鋤ヶ崎上町8-20	62-3134	月・火 水・金	AM 9:00～13:00 PM 14:30～18:30	土曜日	AM 9:00～13:30 PM 14:30～17:00	木曜・日曜・祝祭日	木曜以外に祝祭日が入る場合は 振り替えて木曜日も診療			
宮古歯科医院	宮町2丁目2-34	63-4300	月・日	AM 9:30～12:00 PM 14:30～17:00	火・水 木・土	AM 9:30～12:00 PM 14:30～19:00	金曜日・祝祭日				
田老町 市外局番：0193											
田老病院歯科	字荒屋105	87-2511	月・火・金	AM 9:00～12:00 PM 13:30～17:00	水・木	AM 9:00～12:00 PM 14:30～18:30	土曜・日曜・祝祭日	電話予約にご協力下さい。			
山本歯科医院	字館が森33	87-3811	月・火 水・金・土	AM 9:00～13:00 PM 14:30～18:00			木曜・日曜・祝祭日	祝祭日のある週は木曜も診療			
山田町 市外局番：0193											
石川歯科医院	長崎1-11-27	82-4381	月～金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜日・祝祭日				
木澤歯科医院	川向町18-9	81-1188	月～金	AM 9:00～12:30 PM 14:30～18:00	土曜日	AM 9:00～12:30 PM 休診	日曜日・祝祭日				
黒田歯科医院	中央町5-10	82-2225	月～金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜日・祝祭日				
留理歯科医院	境田町6-3	82-6132	月・水・木	AM 9:00～12:30 PM 14:00～18:00	火・金	AM 9:00～12:30 PM 14:30～19:00	土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日		
岩泉町 市外局番：0194											
国保岩泉歯科診療所	岩泉字惣畑59-5	22-4311	月～土	AM 9:00～12:30 PM 13:30～17:00			土曜・日曜・祝祭日	曜日により地区が異なるため要予約			
大川歯科クリニック	岩泉字中家9-7	22-3636	月・火 木・金	AM 9:00～12:30 PM 14:00～19:00	水・土	AM 9:00～12:30 PM 休診	日曜・祝祭日・年末年始・お盆	会議による半日診療日、変更あり			
おがわ歯科	岩泉字中家45-2	31-1818	月～金	AM 9:00～12:00 PM 13:30～18:00	土曜日	AM 9:30～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日・第1,4土曜日	第2木曜は午後17:30まで			
こがわ歯科診療所	門字町向32-1	25-5330	月・火 水・金・土	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00			木曜・日曜・祝祭日				
八重樫歯科	岩泉森の越3-10	22-3511	月～金	AM 9:30～12:30 PM 14:30～19:30	土曜日	AM 9:30～14:00 PM 休診	日曜日・祝祭日				
田野畑村 市外局番：0194											
国保田野畑村診療所歯科	田野畑120-3	33-3101	月～金	AM 9:00～12:00 PM 13:30～17:30			土曜・日曜・祝祭日	要電話予約急患随時受付			
前原歯科クリニック	羅賀14-1	33-2011	月・火 水・金	AM 9:00～12:00 PM 14:00～18:00	木曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	第1.3.5 土曜日	AM 9:00～12:00 PM 13:30～15:30	第2.4 土曜日	AM 9:00～12:00 PM 休診	日曜・祝祭日
川井村 市外局番：0193											
川井中央診療所歯科	大字川井1-101-1	76-2015	月～金	AM 9:00～12:00 PM 13:30～17:00			土曜・日曜・祝祭日				
新里村 市外局番：0193											
新里村国保診療所歯科	茂市1-116-9	72-2139	月～金	AM 8:30～12:30 PM 13:30～17:15			土曜・日曜・祝祭日				

歯みがきのポイント

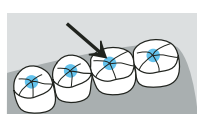
次の箇所は歯垢が残りやすいところ。特に注意して念入りに磨いて下さい。



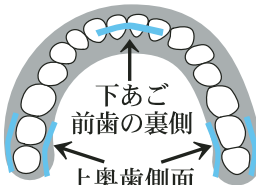
歯と歯の間。隣接部とその近く



歯と歯ぐきの境目



奥歯の咬み合わせ面の溝



下あご前歯の裏側
上奥歯側面

食べかすを長い時間そのままにしておくと、細菌の働きが活発になり、粘着性のある歯垢(プラーク)がつくれます。

